

Міністерство освіти і науки України
Житомирський державний університет імені Івана Франка
Факультет фізичного виховання і спорту
Кафедра фізичного виховання та рекреації

Дипломна робота
«ОПТИМІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ СПОРТИВНОЇ АЕРОБІКИ»

Виконала:

студентка VI курс, група 61- Б
ОКР «Магістр» денної форми навчання
Спеціальність 8.01020101
«Фізичне виховання*»

Терещук Наталія Віталіївна

Науковий керівник:

Кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри фізичного виховання
та рекреації

Крук М.З.

Рецензент:

Кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри фізичного виховання
і спорту ЖДТУ

Петренко І. І.

Житомир 2014

ВСТУП

Одним з перспективних напрямків модернізації системи фізичного виховання студентів у XXI сторіччі є реалізація особистісно-орієнтованого підходу в освіті фізичного виховання, що припускає врахування індивідуальної своєрідності спортивних інтересів та здібностей кожного студента в галузі фізичної культури.

Як зазначають, у своїх наукових працях, провідні фахівці галузі фізичної культури і спорту, зокрема Лимеренко О. В., завданням підвищення ефективності фізичного виховання молоді є найбільш значущою у продовж останніх десятиліть. У теорії і на практиці активно розробляються питання диференціації, індивідуалізації і профілізації навчання, інтеграції змісту освіти, впровадження ідеї гуманізації. Модернізація освітньої системи в нашій країні торкнулася й фізичного виховання студентів ВНЗ.

Метою фізичного виховання у вищих навчальних закладах є сприяння підготовці гармонійно розвинених, висококваліфікованих спеціалістів. У процесі навчання у ВНЗ за курсом фізичного виховання передбачається вирішення наступних завдань: виховання в студентів високих моральних, вольових і фізичних якостей, готовності до високопродуктивної праці, збереження й зміцнення здоров'я студентів, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, підтримку високої працездатності протягом усього періоду навчання, всебічної фізичної підготовки студентів та переконаності у необхідності регулярно займатися фізичною культурою і спортом.

Для вирішення поставлених завдань виникає потреба підбору адекватних засобів фізичного виховання їх вирішення, що мали би позитивний вплив на рівень фізичної підготовленості студентів. Дослідженню рівня розвитку компонентів фізичної підготовленості присвячені роботи Круцевич Т. Ю., Вовченко І.І., Турутіної А. П., Бондара І. Р., Дрозда О. В., Єднака В. Д., Драчука А. І. Ці науковці стверджують, що засоби, які застосовуються на заняттях з фізичного виховання у ВНЗ, недостатньо ефективні для забезпечення належного рівня фізичної підготовленості.

Широко відомі тренувальні програми з ходьби, розроблені вченими К.Купером, М. М. Амосовим, Л. П. Сотниковою, Д. М. Ароновим, Є. М. Берковичем, П. Ойя. На основі програми з оздоровчої ходьби, розробленої фінськими вченими, зокрема Пекко Ойя, було проведено педагогічний експеримент. Варто, також, зазначити, що в своїй науковій діяльності методику фінських вчених використовувала декан факультету фізичного виховання і спорту ЖДУ ім. І. Франка доц. Кутек Т. Б.

Одним із засобів, який може бути використано у навчально-вихованому процесі студентів є спортивна аеробіка. На цьому наголошують Атаманюк С. І., Жуков О. С., Афонська Г. О., Ішанова О. В., Нікіфорова С. О., Стрижакова О. В., Барібіна Л. М.

Проблема вдосконалення процесу фізичного виховання студентів вже багато років є предметом уваги багатьох вчених, зокрема Біліченко О.О., Білогур В. Є., Гуськова С. І., Давиденко Д. Н., Дехтярьової О. І., Євтушок Ю. І. та ін. вищі навчальні заклади комплектуються переважно з хлопчиків та дівчат, які тільки що закінчили середню школу. Дослідження Востроцької І., Панасюка Т. В., Ізаака С. І., Поляниченко О. показують, що рівень фізичної підготовленості основної маси абітурієнтів залишається низьким та спостерігається тенденція до його зниження.

Оскільки, аналіз літературних джерел свідчить про погіршення фізичного розвитку молодого покоління, про сталий процес дефіциту рухової активності, а тому виникає потреба пошуку ефективних засобів фізичного виховання, що могли б позитивно вплинути на ситуацію, що склалася, це й зумовило вибір теми наукового дослідження “Оптимізація процесу фізичного виховання студентів засобами спортивної аеробіки”.

Мета дослідження: виявити вплив занять зі спортивної аеробіки на фізичну підготовленість студентів Житомирського державного університету імені Івана Франка.

Об’єкт дослідження – процес фізичного виховання студентів ЖДУ ім. І. Франка.

Предмет дослідження – спортивна аеробіка, як засіб фізичного виховання студентів.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу з проблематики дослідження.
2. Оцінити функціональний стан дихальної системи організму студентів I курсу природничого та соціально-психологічного факультетів за допомогою гіпоксичних проб.
3. Експериментально дослідити вплив занять спортивною аеробікою на фізичну підготовленість студентів I курсу природничого та соціально-психологічного факультетів за індексом здоров'я методики фінських вчених (Ойя П., 1992).

Методи дослідження. Під час написання роботи, були використані наступні методи наукових досліджень: теоретичний аналіз науково-методичної літератури, експериментальний метод, контрольний метод, метод спостереження, педагогічний експеримент, метод тестування за методикою фінських вчених, проби Штанге та Генчі, а також методи математичної статистики.

Теоретичною основою дослідження є наукові доробки фахівців з теорії та методики фізичного виховання Шияна Б. М., Матвєєва Л. П., Новікова А. Д., Вацеби О. П., Озоліна Н. Г., рівня розвитку компонентів фізичної підготовленості Круцевич Т. Ю., Вовченко І. І., Турутіної А. П., Бондара І. Р., Дрозда О. В., Єднака В. Д., Драчука А. І., спортивної аеробіки Атаманюк С. І., Жуков О. С., Афонська Г. О., Ішанова О. В., Нікіфорова С. О., Стрижакова О. В., Барибіна Л. М., Проблем вдосконалення процесу фізичного виховання студентів Біліченко О. О., Білогур В. Є., Гуськова С. І., Давиденко Д. Н., Дехтярьової О. І., Євтушок Ю. І. та ін.

Практична значущість даної роботи полягає в тому, що результати дослідження можуть бути використані викладачами кафедри фізичного виховання та рекреації, а певні елементи варто використати для оптимізації

процесу фізичного виховання студентів ЖДУ ім. І. Франка, а також як основа подальшої дослідницької роботи.

Новизна роботи полягає в тому, що індекс здоров'я студентів ЖДУ ім. І. Франка за методикою фінських вчених визначається вперше.

Структура роботи: дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи складається із 71 сторінки друкованого тексту. Список використаних джерел містить 79 найменувань. В роботі, також наявний 1 додаток, 3 таблиці, 8 рисунків.

РОЗДІЛ 1. АНАЛІЗ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.

1.1 фізична культура – важлива частина загальної та фахової культури особистості сучасного фахівця, що забезпечує фундамент його фізичного, духовного добробуту та успіхів у виробничій діяльності. Вона є якісною, динамічною характеристикою рівня розвитку і реалізації можливостей людини, що забезпечує біологічний потенціал його життєдіяльності, необхідний для гармонійного розвитку, прояву соціальної активності, творчої праці. Все це обумовлює соціальне замовлення на оволодіння особистою фізичною культурою на всіх етапах формування фахівця. Особливе значення має оволодіння фізичною культурою у вищих закладах освіти, де закладаються основи професійної підготовки

1.2 Основним засобом фізичного виховання є рухова активність людини (фізичні вправи, народні ігри і забави, військові, побутові та професійні дії, якщо вони виконуються за відповідною програмою).

Допоміжним засобом є оздоровчі сили природи (сонце, повітря, вода, земля) та гігієнічні фактори (режим дня і харчування, дотримання правил особистої та громадської гігієни тощо).

1.3. На думку науковців, дефіцит рухової активності у студентів складає 30-40 %. Організовані заняття з фізичного виховання, передбачені навчальною програмою, задовольняють лише 25-30 % від загальної добової потреби у руховій активності. Ця проблема посилюється відсутністю у більшості з них необхідного інтересу до занять фізичною культурою. Підвищення мотивації студентів до занять фізичними вправами багато в чому залежить від форми і змісту навчальних занять з фізичного виховання, використання популярних видів рухової активності.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ

2.1. Фахівці вважають, що методи дослідження – це сукупність прийомів практичного або теоретичного освоєння педагогічної діяльності; розв'язання конкретних освітніх завдань; комплекс інтелектуальних дій, логічних процедур за допомогою яких педагогічна наука прагне встановити істинну, підтвердити чи спростувати її.

Метод – це спосіб отримання наукової інформації для встановлення закономірних зв'язків, відношень, залежностей та побудови певних наукових концепцій. Основну групу складають типові для теорії фізичного виховання методи аналізу та узагальнення, педагогічного обстеження та експерименту. Поряд з цим широко застосовуються методи суміжних наук: фізіології, психології, соціології, антропології та ін.

2.2. Дослідження проводилось з жовтня 2013р. по квітень 2014року і поділялося на декілька етапів. На першому етапі було здійснено огляд та аналіз науково-методичної літератури по проблематиці дослідження. На наступному етапі передбачалось проведення педагогічного експерименту. Метою його проведення було по-перше, дослідження впливу занять аеробікою на індекс здоров'я студентів I курсу природничого та соціально-психологічного факультетів за методикою фінських вчених (Ойя П., 1992), по-друге, оцінка функціонального стану дихальної системи організму цих же студентів за допомогою гіпоксичних проб.

РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ.

3.1. За результатами тестування, яке проводилося в жовтні 2013 та квітні 2014р ми отримали наступні результати індексу здоров'я студентів першого курсу природничого та соціально-психологічного факультетів Житомирського державного університету імені Івана Франка. Якщо на початку експерименту індекс здоров'я студентів вище названих факультетів був приблизно однаковий, а саме становив 80 у.о. на природничому і 81 у.о. на соціально-психологічному факультеті, то по його завершенню індекс здоров'я у студентів соціально-психологічного факультету зріс до 92 у.о., в той же час у студентів, що навчаються на природничому факультеті він зріс не суттєво і становить 83 у.о.

3.2. Якщо порівнювати результати гіпоксичних проб між контрольною та експериментальною групами, то на рисунках видно, що на початку експерименту показники проби Штанге та проби Генчі суттєво не відрізнялись. Ріниця становила всього 0,8 с. та 0,4с. відповідно (див. Рисуно1 і 3). Тоді як по завершенні експерименту різниця показників між групами стала досить суттєвою. За пробою Штанге вона становить 7,6 с., а за пробою Генчі 5,7 с.

ВИСНОВКИ

За результатами даних нашого дослідження, ми робимо висновок, що використання елементів спортивної аеробіки у навчально-вихованому процесі студентів ЖДУ ім. І. Франка є більш ефективним для підвищення рівня фізичної підготовленості ніж проведення практичних занять за традиційною навчальною програмою з фізичного виховання для студентів ВНЗ, оскільки по завершенню педагогічного експерименту РФП суттєво зріс у студентів соціально-психологічного факультету, що зумовило збільшення на $\frac{2}{3}$ (20 студ.) кількість студентів із середнім рівнем фізичної підготовленості (відповідно 6,7% або 2 студенти від загальної кількості на початку експерименту та 73,6% або 22 студенти по його завершенні).